

HAMBÚRGUER PROTEICO DE CARNE

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 391
- Proteínas: 32g
- Carboidratos: 40g
- Gorduras: 8g

Ingredientes:

- 450g de Carne Magra Moída
- 1/4 Xícara de Cebola Picada
- 1 Alho Esmagado
- 1 Colher de Sopa de Orégano
- 1 Colher de Sopa de Molho Inglês
- 10g de Aveia
- 2 Claras de Ovos
- Folhas de Espinafre
- Fatias de Tomate
- Pepinos em conserva ou Picles Picados
- Mostarda
- Ketchup com Baixo Teor de Açúcar
- 4 Pães de Hambúrguer de Trigo Integral



Modo de preparo:

Misture em uma vasilha a carne, a cebola, o alho, o orégano, o molho inglês, a aveia e as claras.

Forme 4 hambúrgueres e coloque em uma grelha aquecida por 5-6 minutos de cada lado ou até ficar bem passado.

Retire da grelha e sirva em cima do pão de hambúrguer de trigo integral.

Coloque as folhas de espinafre, as fatias de tomate, o picles picado, com um pouco do Ketchup e da mostarda a gosto.